
مع المرأة



١٠ خطوات لزيادة الثقة بنفسك

الثقة في النفس هي العلاج المؤثر لأمراض العصر الحديث من توتر واكتئاب

ولقد ... هذا ما يؤكد الأطباء النفسيون في الولايات المتحدة وفي مقدمتهم د. جولد مان استاذ الطب النفسي في جامعة نيويورك. ويضيف د. جولدمان إن الثقة بالنفس تأتي إذا استطعت أن تعبر عما تترينه بكل وضوح وبدون الشعور بأي حرج. ومن أجل هذا عليك ألا أن تتعجب هذه الخطوات العشر:

١- كن واثقة في تحديد ماتريته مع

٢- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٣- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٤- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٥- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٦- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٧- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٨- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٩- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٠- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١١- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٢- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٣- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٤- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٥- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٦- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٧- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٨- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

١٩- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٠- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢١- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٢- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٣- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٤- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٥- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

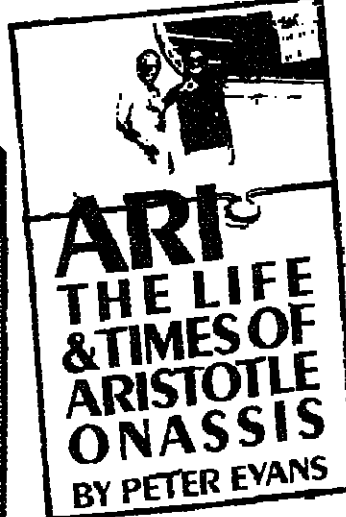
٢٦- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٧- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٨- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٢٩- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة

٣٠- لا تتألم في استعمال كلمات الجمالة



أرى : أوناسيس

اليوناني اللاجئ لأمريكا

أتمته المباحث الفيدرالية

بالنواطس مع النسيان

وأصدرت أسرا بالقبض عليه

وتزوج من أرملة الرئيس كينيدي

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

كتاب جديد

أرى : أوناسيس

اليوناني اللاجئ لأمريكا

أتمته المباحث الفيدرالية

بالنواطس مع النسيان

وأصدرت أسرا بالقبض عليه

وتزوج من أرملة الرئيس كينيدي

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

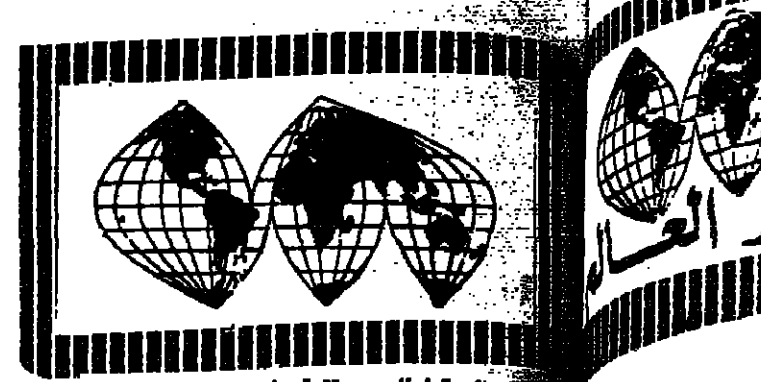
أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس



العالم

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

أوناسيس

القوة .. الأداء .. التحمل في شاحنات ديزل NPR العريضة من جنرال موتورز مصر



شيفروليه: المتانة الأمريكية المعهودة

صُممت شيفروليه NPR لتعطي أقصى غلوف

التشغيل بقوة أكبر وتحمل وانتاجية عالية

وتعتبر شيفروليه من أكثر العربات توفيراً للراحة

بنفسل إتساعها وكثافتها

الوكلاء المعتمدون : منصور شيفروليه القاهرة

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية



شيفروليه: المتانة الأمريكية المعهودة

صُممت شيفروليه NPR لتعطي أقصى غلوف

التشغيل بقوة أكبر وتحمل وانتاجية عالية

وتعتبر شيفروليه من أكثر العربات توفيراً للراحة

بنفسل إتساعها وكثافتها

الوكلاء المعتمدون : منصور شيفروليه القاهرة

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية



شيفروليه: المتانة الأمريكية المعهودة

صُممت شيفروليه NPR لتعطي أقصى غلوف

التشغيل بقوة أكبر وتحمل وانتاجية عالية

وتعتبر شيفروليه من أكثر العربات توفيراً للراحة

بنفسل إتساعها وكثافتها

الوكلاء المعتمدون : منصور شيفروليه القاهرة

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية

لطفى منصور الاسكندرية</

الدولة

٤٠ بحثاً أمام مؤتمر جراحات التجميل بالإسكندرية

حول الوسائل الحديثة لعلاج التشوهات الخلقية

الإسكندرية - من فائقة عبده :

يفتح الدكتور حلمي الحديدي وزير الصحة يوم ١٠ سبتمبر القادم مؤتمر جراحة التجميل بمجمع الدراسات العليا والبحوث بجامعة الإسكندرية الذي يناقش ٤٠ بحثاً مقدمة من أساتذة وأعضاء وأخصائي جراحة التجميل في الجامعات المصرية ومستشفيات القوات المسلحة ووزارة الصحة حول الوسائل الحديثة لجراحات التشوهات الخلقية.

وستتناول هذه الأبحاث على مدى ٧ جلسات وتتبادل عدة موضوعات منها جراحات الشفة الأرنبية والحنك والأذن وعلاج ما بعد استعمال الأورام الخبيثة في الشفتين واستخدام الشرائع الحديثة في فورة الرأس والجوارح والعنق وكذلك التشوهات الخلقية في قناة مجرى البول عند الذكور من الأطفال.

يقعد المؤتمر تحت رعاية الدكتور فريد مصطفى رئيس جامعة الإسكندرية وبرئاسة الدكتور محمد زوق عبد كلى الطب ويحضر الافتتاح سيد الجوسقي محافظ الإسكندرية.

وزير الخارجية والتعمير وضع حجر الأساس لمدينة فصول السكنية

الإسكندرية - من فائقة عبده - قام الدكتور عصمت عبد الحليم نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية أمس بوضع حجر الأساس لمدينة فصول السكنية في الإسكندرية بحضور وزير الإسكان والبناء المهندس محمد مصطفى ومندوبين من وزارة الإسكان والبناء.

وكانت المدينة مخصصة لخدمة تلاميذ المدارس في المنطقة التي تقع على بعد ١٠ كم من وسط المدينة. وتحتوي المدينة على ١٠٠٠ وحدة سكنية ومساحة ١٠٠٠٠ متر مربع.

وزير خارجية إسبانيا يزور مصر ٧ سبتمبر

يصل إلى القاهرة ٧ سبتمبر القادم السيد فرناندو دي سانتا ماريا وزير خارجية إسبانيا في زيارة رسمية لبحث العلاقات بين مصر وإسبانيا.

كما تتناول المحادثات العلاقات الثنائية بين مصر وإسبانيا ووسائل دعمها في المجالات المختلفة خاصة في المجالين الاقتصادي والتجاري بين البلدين.

ترقيات للمناصب العليا

بهيئة التأمين الصحي أصدر الدكتور علي لطفي رئيس الوزارة قراراً بترقية عدد من أطباء هيئة التأمين الصحي.

وفد نقابي مصري يزور أمريكا لمدة أسبوعين

يخترع إلى واشنطن يوم ٦ سبتمبر القادم الوفد النقابي الذي يرأسه الدكتور محمد عبد الحليم مدير فرع [١].

توسيع ميناء بورسعيد والأدوية

معدات حديثة لتطوير الشحن والتفريغ كتب - عبد الجواد علي

تم توسيع ميناء بورسعيد والأدوية. كما تم تزويدها بمعدات حديثة لتطوير عمليات الشحن والتفريغ لتجنب غرامات التأخير. وانتهى العمل في إنشاء الرصيف الجديد للحاويات بميناء بورسعيد ويبلغ طاقته مليوناً و ٢٠٠ ألف طن. وتضيق المنطقة الجمرية بالميناء.

ويذكر التقرير أن شركات الوزارة حققت انتاجاً بقيمة ٢٨,٢ مليون جنيه خلال ٦ أشهر كما حققت شركات المستودعات انتاجاً بلغ ٢٧ مليون جنيه. ويبلغ انتاج المصانع المصرية لإصلاح وبناء السفن ١,٥ ملايين جنيه وتقيم بتوسيع نشاطها في إصلاح سفن الأسطول الحربي والتجاري المصري والإجنبي المترددة على ميناء الإسكندرية.

سيارات ميني باص لخدمة تلاميذ المدارس الخاصة في القاهرة

التعاقد مع المدارس على المسار اليومي وعدد الدورات التي تطلبها ذهاباً وإياباً

فتح مكاتب الاشتراكات المخفضة وبأجور رمزية على الأتوبيسات للطلاب من بعد غد

كتب - أحمد عصمت :

قرب حدة النقل العام بالقاهرة توفير عدد من سيارات الميني باص لنقل تلاميذ المدارس الخاصة بنظم المتعدد بالإيجار. وتتم هذه الخدمة في نظام الأول الاتفاق مع المدارس على المسار اليومي وعدد الدورات التي تطلبها ذهاباً وإياباً. ويتم تشغيل الميني باص في غير وظيفتها المقررة لنقل المواطنين. والنظام الثاني يعتمد على التعاقد مع المدارس على تشغيل الأتوبيسات القديمة بعد إعادة تجهيدها. وفي كلا الحالتين تلتزم الهيئة بتوفير السائقين وأعمال الصيانة والوقود.

وتحقيق الانتظام لهذه الخدمة بما يخص على شكاوى أولياء الأمور وتلبية رغبات المواطنين وأصحاب المدارس نظراً لارتفاع تكاليف امتلاك سيارات الأتوبيسات والميكروباص وتأمينها وصيانتها والتي عجزت كثير من المدارس عن تحملها.

مصر تشارك في ندوة الإسلام والعلوم الإسلامية بالجزائر

تشارك جامعة الإسكندرية في ندوة دولية في الجزائر خلال الفترة من ٢ إلى ٩ سبتمبر القادم لندوة موضوع الإسلام والعلوم الإسلامية.

إقامة جراح باي عقار شرط للترخيص ببنائه

كتب - عبد الهادي تمام :

يبدأ اليوم نقل موقف أتوبيسات ميدان رئيس إلى منطقة انتظار عشق الترحيل بعد أن تم إعداده وتجهيزه للعمل كمنطقة انتظار. كما تقرر تنفيذ التخطيط الجديد لحيات السيدة زينب وأعداد الشروط والمواصفات الخاصة بتخطيط ميدان التحرير بمناسبة قرب الانتهاء من الأعمال.

نقل موقف أتوبيسات رئيس للترجمان اليوم

كتب - عبد الهادي تمام :

يبدأ اليوم نقل موقف أتوبيسات ميدان رئيس إلى منطقة انتظار عشق الترحيل بعد أن تم إعداده وتجهيزه للعمل كمنطقة انتظار. كما تقرر تنفيذ التخطيط الجديد لحيات السيدة زينب وأعداد الشروط والمواصفات الخاصة بتخطيط ميدان التحرير بمناسبة قرب الانتهاء من الأعمال.

توفير مياه الري لزراعات القصب بقنا

قنا - مكتب الأهرام - تقرر توفير المياه اللازمة لري جميع المحاصيل الزراعية بمحافظة قنا للقضاء نهائياً على شكاوى المزارعين بسبب قلة المياه وتعرض محصول قصب السكر والحاصل الأخرى للتلوث.

تدعيم اتجاهاً للمروم بالدقى لمدة يومين

تقرر إجراء تدعيم في اتجاهات المروم لمدة يومين في منطقة تقاطع شارع السودان مع شارع ثروت والتحرير والذي نظراً لقيام الهيئة العامة للصرف الصحي بأعمال حفر لإصلاح ماسورة الصرف بالنقطة وذلك اعتباراً من الساعة السادسة من صباح اليوم وحتى السادسة من صباح غد.

توسيع ميناء بورسعيد والأدوية

معدات حديثة لتطوير الشحن والتفريغ كتب - عبد الجواد علي

تم توسيع ميناء بورسعيد والأدوية. كما تم تزويدها بمعدات حديثة لتطوير عمليات الشحن والتفريغ لتجنب غرامات التأخير. وانتهى العمل في إنشاء الرصيف الجديد للحاويات بميناء بورسعيد ويبلغ طاقته مليوناً و ٢٠٠ ألف طن. وتضيق المنطقة الجمرية بالميناء.

قبول طلاب ٨ محافظات في المدينة الجامعية بامبابة

كتب - محمد عبد الهادي :

قبول الطلاب من ٨ محافظات في المدينة الجامعية بامبابة. تم قبول الطلاب من ٨ محافظات في المدينة الجامعية بامبابة. تم قبول الطلاب من ٨ محافظات في المدينة الجامعية بامبابة.

دعم الأدوية الأساسية

تشجيع إنشاء شركات القطاع الخاص كتب - فاروق عبد المجيد :

أعلن الدكتور سمح الدين رئيس هيئة الأدوية أنه تقرر دعم الأدوية الأساسية لخدمة المرضى. وتشجيع إنشاء شركات القطاع الخاص.

مجلس الدولة يقرر

الاعتماد على المكاتب التجارية التابعة للمباني الدبلوماسية

احقيتهم في الإعفاء الجمركي

أقر مجلس الدولة بأحقية العاملين بالمكاتب التجارية التابعة للمباني الدبلوماسية احقيتهم في الإعفاء الجمركي.

الخمس آخر موعد لطلبتها

يتمتع الخمس القادم موعد قبول طلبة الامتحان بكلية الضباط بالمكاتب التجارية التابعة للمباني الدبلوماسية.

أبو جازيه رئيساً

أعلن مجلس الدولة عن تعيين أبو جازيه رئيساً للمكاتب التجارية التابعة للمباني الدبلوماسية.

إدارة أمناء الاستثمار

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

بأجل موقع تجاري بالسوق غرب القاهرة

أعلن عن بيع بالمزاد العلني لمصالح أحد عملاء البنك.

